

Algemene info Mexicaanse griep

In het najaar verwacht men wereldwijd een tweede golf van de Mexicaanse griep. Ditmaal met veel meer zieken dan de huidige eerste golf die zonder problemen onder controle wordt gehouden.

De Mexicaanse griep is niet erger dan de klassieke wintergriep. Enkel door het feit dat er nog geen vaccin is en dat wij nog niet immuun zijn tegen deze nieuwe griepvariant, worden er zeer veel zieken in een korte tijdsspanne verwacht.

Paniek is niet nodig maar een goede voorbereiding voorkomt heel wat problemen als het zover is.

Je zorgt er mee voor dat artsen, apothekers en de thuiszorg niet overbelast worden.

Hoe bereid je je voor?

Leg op voorhand een voorraad aan van voorname zaken zodat je in geval van griep minstens 72 uur de deur niet uit hoeft:

- voedingsmiddelen: denk daarbij aan producten die niet snel bederven zoals diepvriesproducten (vlees, vis, groenten), blikvoeding (groenten, vis, soep), toast en beschuiten als broodvervanger,...
- drank indien gewenst (kraantjeswater is en blijft ook drinkbaar)
- koortswerende middelen voor het hele gezin
- uw dagelijkse medicijnen die je voor andere ziekten dan griep gebruikt op doktersvoorschrift
- papieren zakdoeken
- verzorgingsartikelen zoals wc-papier, vochtige doekjes, zeep, wasmiddel, maandverband, tandpasta

Er is nog geen vaccin tegen de Mexicaanse griep maar het vaccin tegen de klassieke wintergriep biedt een beperkte bescherming tegen de Mexicaanse griep. Laat je dus ook dit jaar vaccineren tegen de klassieke wintergriep.

Wanneer je ziek bent

Als je ziek bent, dan blijf je best thuis om besmetting van anderen te vermijden. Raadpleeg je huisarts en ga met griep niet naar de ziekenhuizen.

Huisartsen en gemeenten volgen de toestand op de voet en zijn op elke situatie voorbereid.

Vermijd besmetting van anderen.

- Bedek je mond en neus met een papieren zakdoek als je hoest of niest.
- Gooi je zakdoek weg nadat je hem gebruikt.
- Was je handen vaak, met water, zeep of een ontsmettend product, vooral nadat je hoestte of niesde.
- Vermijd om je ogen, neus of mond aan te raken. Ziektekiemen verspreiden zich vaak als iemand iets besmet aanraakt en daarna zijn ogen, neus of ogen aanraakt.

Meer informatie?

www.influenza.be en het algemene inlichtingenummer 0800 99 777 van maandag tot en met vrijdag tussen 8 en 17 u. en tijdens het weekend tussen 9 en 17 u.